



**RINGKASAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA PEREMPUAN  
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**SULASTRI  
107104009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
MAKASSAR  
2017**

# **EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PEREMPUAN YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**Sulastri**  
(astrid07.as@gmail.com)

**Asniar Khumas**  
(hafizhdzaky@yahoo.com)

**Nur Afni Indahari Arifin**  
(afni\_arifin@yahoo.co.id)

*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar  
Jl. AP Pettarani Makassar, 90222*

## **ABSTRAK**

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan merasakan perubahan emosional seperti sedih, cemas, takut, khawatir, gelisah, merasa bersalah, dan malu yang berujung pada stres. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang tidak mampu meregulasi emosi yaitu tidak mampu mengatur dan mengelola secara efektif emosi yang muncul. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa perempuan yang mengerjakan skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah pelatihan regulasi emosi efektif dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian berjumlah 18 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UNM. Rancangan penelitian ini adalah rancangan eksperimen pretest-posttest control group design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $U\text{-test} = 10,5$  dengan nilai signifikan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ), artinya pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

**Kata kunci:** Pelatihan regulasi emosi, Stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

## **PENDAHULUAN**

Pengerjaan skripsi adalah tahap akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana. Darmono dan Hasan (2004) mengemukakan bahwa usaha dan kerja keras yang dilalui selama bertahun-tahun hanya sia-sia ketika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi. Satria (2009)

menjelaskan bahwa mahasiswa menganggap pengerjaan skripsi atau tugas akhir merupakan masa yang paling sulit selama mendapatkan tugas di bangku kuliah.

Munawaroh (2011) menyatakan bahwa permasalahan-permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam mencari referensi,

hubungan dengan dosen pembimbing, rasa malas, masalah yang berkaitan dengan judul skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, masalah keuangan selama proses skripsi, dan subjek penelitian. Darmono dan Hasan (2004) mengemukakan bahwa proses dalam mengerjakan skripsi dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Gomathi, Ahmed, dan Screedharan (2013) menemukan bahwa stresor yang sering dialami mahasiswa dapat diklasifikasikan kedalam tiga domain yaitu pertama, berhubungan dengan akademik, kedua psikososial, dan ketiga kesehatan. Stresor yang berhubungan dengan akademik dan psikososial khususnya sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut umumnya dikarenakan oleh proses penyelesaian skripsi. Skripsi dapat diselesaikan dalam periode waktu tertentu, namun tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses yang dilaluinya. Selain itu, tuntutan dari orang tua menjadi beban sendiri bagi mahasiswa.

Hasil penelitian sebelumnya tentang stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dilakukan oleh Rozaq (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktivitas menurun, sulit membuat keputusan. Kejadian yang serupa juga ditunjukkan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UNM. Berdasarkan pengambilan data awal terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi, menunjukkan adanya gejala-gejala stres terhadap skripsi, seperti gejala

fisik, emosional, kognitif, perilaku, dan gejala interpersonal.

Perasaan yang dirasakan ketika mengerjakan skripsi selalu merasa khawatir, malas, sedih, hancur, takut, merasa bersalah, prokrastinasi, dan kesulitan dalam mencari literatur. Tidak dapat dipungkiri, berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi berpotensi menjadi stresor yang tinggi pada mahasiswa yang akan terindikasi mengalami stres.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi perlu memahami dan menyadari emosi-emosi yang timbul dari dalam dirinya dan harus memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelola secara efektif. Kemampuan dalam mengelola dan mengatur emosi dimulai dengan menyadari kemunculan emosi, kemudian berusaha memahami dan menerima emosi tersebut. Jika mahasiswa tidak mampu mengendalikan reaksi emosi, maka akan timbul dampak negatif yang dirasakan baik secara fisik maupun psikologis.

Salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres yaitu dengan mengontrol emosi yang dialaminya. Manz (2007) mengemukakan bahwa ketika emosi tidak sesuai dengan situasi tertentu, maka respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah sehingga menimbulkan stres. Respon emosional dari stres yang dialami mahasiswa akan membuat mereka mengalami penurunan dalam berkonsentrasi, lebih sering khawatir, sering berpikir negatif, penurunan akan rasa humor, kesulitan dalam membuat keputusan, dan *mood* yang menjadi tidak menentu. Adanya keadaan ini dapat membuat mahasiswa menjadi tidak optimal dalam mengerjakan

segala aktivitas, termasuk penyelesaian tugas akhir.

Manz (2007) menjelaskan bahwa individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga dibutuhkan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi emosi-emosi negatif maupun respon-respon sikap yang tidak tepat fungsi. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan atau mengatur emosi. Ada dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*), individu yang mampu mengelola kedua keterampilan tersebut dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu yang bersangkutan akan mengalami stres yang berkelanjutan bahkan rentan mengalami stres lagi ketika dihadapkan dengan suatu tekanan.

Penelitian ini fokus pada mahasiswa perempuan karena perempuan memiliki gangguan stres yang lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian di Amerika Serikat (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006) menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat

stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Secara umum perempuan mengalami stres 30% lebih tinggi dari pada laki-laki.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melihat bagaimana efektifitas pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa perempuan yang mengalami stres pada pengerjaan skripsi.

## TINJAUAN PUSTAKA

Wirawan (2012) mengungkapkan bahwa stres merupakan reaksi yang terjadi pada individu karena disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang tinggi, dimana keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Lubis (2009), mendefinisikan stres sebagai bentuk interaksi individu dengan lingkungannya yang dianggap dapat membebani individu tersebut karena telah melampaui kemampuan yang dimilikinya.

Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006) menyatakan bahwa individu yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami stres. Individu tersebut merespon masalah atau kendala yang ditemui selama proses pengerjaan skripsi sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, serta membahayakan dirinya yang berhubungan dengan fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Individu merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam dirinya.

Gross (1998) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah proses individu memengaruhi emosi, kapan individu merasakan, dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut.

Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi positif maupun negatif (Gross, 1999). Kemampuan dalam meregulasi emosi akan membantu dalam menciptakan kondisi emosi positif, kemudian hal ini berpengaruh pada pengurangan tekanan pada kondisi emosional yang berpotensi mengarah pada munculnya stres.

Thompson (1994) mengemukakan bahwa individu yang mempunyai regulasi emosi tinggi dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan dan apa yang menjadi latar belakang dalam melakukan suatu tindakan, mampu untuk mengevaluasi emosi-emosi yang dialami, sehingga bertindak secara rasional bukan secara emosional, dan mampu untuk memodifikasi emosi yang dialami sehingga dimungkinkan individu terhindar dari stres yang berkepanjangan.

## METODE

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres mengerjakan skripsi, yaitu kondisi dimana individu mengalami tekanan yang disebabkan oleh tuntutan sehingga menyebabkan individu tersebut kesulitan dalam menyelesaikan suatu hal. Dalam penelitian ini, stres yang dimaksud adalah stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya baik secara fisik maupun psikis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi emosi, yaitu kegiatan terencana yang dilakukan untuk mengenal, mengekspresikan, dan mengelola reaksi emosi individu, serta menyadari adanya situasi emosional hingga memperkirakan respon-respon yang akan muncul. Pelatihan ini bertujuan untuk melatih keterampilan individu dalam mengelola emosi-emosi

negatif maladaptif menjadi emosi yang positif dan adaptif sehingga stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menurun.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan di Fakultas Psikologi UNM angkatan 2010-2012 yang sedang mengerjakan skripsi yaitu sebanyak 59 orang yang mengembalikan skala stres. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang memiliki tingkat stres tinggi. Subjek tersebut akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari sembilan orang. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan yang berupa pelatihan regulasi emosi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sama sekali.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Pengaruh variabel bebas dan variabel terikat dianalisis dengan menghitung *gain score*, yaitu selisih antara skor *pretest* dan *posttest* (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2011). Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala stress yang disusun oleh Afdhal (2012) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Misra, dkk (2000) yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejalakognitif, gejala perilaku. Skala stres menentukan subjek penelitian yang memiliki tingkat stres tinggi dan dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui penurunan tingkat stres pada subjek melalui *posttest* dengan mengacu pada *pretest*.

Jenis skala yang digunakan dalam pengukuran ini adalah skala model Likert. Skala stres terdiri dari 42 aitem

dan setelah diuji coba terdapat 35 aitem yang tersisa dengan nilai *alpha* sebesar 0,93 yang menunjukkan reliabilitas skala stres pada penelitian ini tergolong tinggi. Modul pelatihan regulasi emosi yang digunakan pada penelitian ini merupakan modul yang disusun oleh peneliti. Pada modul pelatihan regulasi emosi terdapat empat materi diantaranya materi mengenal stres, mengenal emosi, strategi regulasi emosi dan relaksasi *mindfulness*.

Hipotesis pada penelitian ini diuji dengan pengujian analisis statistik yaitu *Mann Withney U-test* dengan menghitung *gain score* karena setelah uji asumsi hasilnya menunjukkan tidak signifikan. Jika probabilitas  $< 0,05$  maka hasil signifikan yaitu terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Jika probabilitas  $> 0,05$  maka hasil tidak signifikan yaitu tidak terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dideskripsikan melalui bentuk rerata empirik, standar deviasi, tingkat stres minimum, dan maksimum, serta kategory tingkat stres pada subjek. Hasil pengukuran tingkat stres pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa rerata tingkat stres pada saat *pre-test* yaitu 83,7. Tingkat stres maksimum yaitu 102 dan tingkat stres minimum adalah 96. Rerata tingkat stres pada saat *post-test* yaitu sebesar 79,8. Tingkat stres maksimum yaitu 84 dan tingkat stres minimum yaitu 77.

Hasil pengukuran tingkat stres pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rerata tingkat stres pada saat *pre-test* yaitu sebesar 86,9. Tingkat stres maksimum yaitu 103 dan tingkat stres

minimum yaitu 97. Rerata tingkat stres pada saat *post-test* yaitu sebesar 86,2. Tingkat stres maksimum yaitu 90 dan tingkat stres minimum yaitu 83.

Hasil pengukuran tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa hasil *pre-test* keseluruhan subjek berada pada kategori tinggi. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa seluruh subjek berada pada kategori rendah pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol hanya terdapat dua subjek yang berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada kesebelas subjek penelitian.

Hasil analisis pada kelompok eksperimen diperoleh rerata 83,7 dari hasil skala stres sebelum diberikan perlakuan. Rerata tingkat stres menurun setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi pada penelitian ini, penurunan rerata tingkat stres pada subjek sebesar 79,8.

Hasil uji analisis pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang diisi oleh peserta pelatihan. Hasil analisis deskriptif yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh gambaran secara umum terkait tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil tersebut diperoleh dari hasil *pre-test* pada skala stres dapat dilihat tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa keseluruhan subjek berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengerjaan skripsi dapat membuat mahasiswa terindikasi mengalami stres. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Darmono dan Hasan (2004) yang mengemukakan bahwa proses dalam mengerjakan

skripsi dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres. Mahasiswa yang stres pada saat pengerjaan skripsi dapat mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual, maupun interpersonal.

Hasil analisis pada kelompok eksperimen diperoleh rerata 83,7 dari hasil skala stres sebelum diberikan perlakuan. Rerata tingkat stres menurun setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi pada penelitian ini, penurunan rerata tingkat stres pada subjek sebesar 79,8. Hasil analisis *mean rank* atau rata-rata peringkat tiap kelompok, yaitu pada kelompok eksperimen rerata peringkatnya 12,83, sedangkan pada kelompok kontrol rerata peringkatnya 6,17. Hasil tersebut menunjukkan rerata peringkat kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rerata peringkat kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi efektif menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan tanpa pemberian perlakuan. Itu artinya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi perlu mengenal diri, memahami dan menyadari emosi-emosi yang timbul dari dalam dirinya dan harus memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelolanya secara efektif. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dituliskan peserta pelatihan yang menyatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan, peserta kini mengetahui pentingnya mengenal potensi diri sehingga mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mengetahui hambatan yang dialami sehingga dapat membantu peserta mengelola keadaan yang menekannya secara efektif dan dapat melakukan tindakan preventif untuk

mengatasinya, serta mengetahui pentingnya memiliki regulasi emosi sehingga mampu meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif dan dapat mengurangi stres. Hal tersebut terbukti dengan lembar kerja yang diberikan kepada peserta pelatihan.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Manz (2007) bahwa salah satu cara yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres adalah dengan mengontrol emosi yang dialaminya. Ketika emosi tidak sesuai dengan situasi tertentu, maka respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah sehingga menimbulkan stres. Respon emosional dari stress yang dialami mahasiswa akan membuat mereka mengalami penurunan dalam berkonsentrasi, lebih sering khawatir, sering berpikir negatif, penurunan akan rasa humor, kesulitan dalam membuat keputusan, dan *mood* yang menjadi tidak menentu. Adanya keadaan ini dapat membuat mahasiswa menjadi tidak optimal dalam mengerjakan segala aktivitas, termasuk penyelesaian tugas akhir.

Hipotesis dalam pelatihan ini adalah ada perbedaan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hasil analisis *mean rank* atau rata-rata peringkat tiap kelompok yaitu pada kelompok eksperimen rerata peringkatnya 12,83 sedangkan pada kelompok kontrol rerata peringkatnya 6,17. Hasil tersebut menunjukkan rerata peringkat kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rerata peringkat kelompok kontrol.

Pelatihan akan dianggap efektif apabila terdapat peningkatan rerata (*mean*) skor tingkat stres yang

signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Kriteria yang digunakan yaitu jika nilai  $p < 0,05$ , maka hasil signifikan yaitu terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Hasil analisis dengan menghitung *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai  $U\text{-test} = 10,5$  dengan nilai signifikan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh signifikan yaitu ada perbedaan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Regulasi emosi merupakan salah satu jenis strategi dalam mengatasi stres. Gross (1998) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah proses individu memengaruhi emosi, kapan individu merasakan, dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak dapat diintervensi dengan mengubah masalahnya, karena bagaimanapun subjek tetap harus berhadapan dengan skripsi sebagai kewajiban dan syarat untuk lulus dan mendapatkan gelas sarjana. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi dirancang untuk mengubah sudut pandang mahasiswa yang mengerjakan skripsi terhadap segala tekanan dan hambatan yang didapatkan.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik yaitu *Mann Withney U-test* dengan *gain score* yang merupakan pengukuran non parametrik. Uji *Mann Withney U-test* digunakan untuk melihat apakah ada

pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres	1,00	9	12,83	115,50
	2,00	9	6,17	55,50
	Total	18		

Hasil analisis *mean rank* atau rata-rata peringkat tiap kelompok, yaitu pada kelompok eksperimen rerata peringkatnya 12,83, sedangkan pada kelompok kontrol rerata peringkatnya 6,17. Hasil tersebut menunjukkan rerata peringkat kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rerata peringkat kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi efektif menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan tanpa pemberian perlakuan. Itu artinya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi perlu mengenal diri, memahami dan menyadari emosi-emosi yang timbul dari dalam dirinya dan harus memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelolanya secara efektif.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Manz (2007) bahwa salah satu cara yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres adalah dengan mengontrol emosi yang dialaminya. Ketika emosi tidak sesuai dengan situasi tertentu, maka respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah sehingga menimbulkan stres. Respon emosional dari stress yang dialami mahasiswa akan membuat mereka mengalami penurunan dalam berkonsentrasi, lebih sering khawatir, sering berpikir negatif, penurunan akan rasa humor, kesulitan dalam membuat keputusan, dan *mood* yang menjadi tidak menentu.



Adanya keadaan ini dapat membuat mahasiswa menjadi tidak optimal dalam mengerjakan segala aktivitas, termasuk penyelesaian tugas akhir.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Gain score
Mann-Whitney U	10,500
Wilcoxon W	55,500
Z	-2,673
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,006 <sup>b</sup>

Hasil analisis dengan menghitung *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai *U-test* = 10,5 dengan nilai signifikan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh signifikan yaitu ada perbedaan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Oleh karena itu,  $H_0$  pada penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh Nugraheni (2011) tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi yang mempunyai dampak positif. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki dampak positif sesuai dengan pelatihan ini, dampak positif yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi setelah mengikuti pelatihan adalah menurunnya tingkat stres.

Hal tersebut sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Aesijah (2014) yang menyatakan bahwa kemampuan mengenali emosi dengan cara mengklasifikasikan emosi,

menganalisa kejadian yang menyebabkan terjadinya emosi dan pengendalian emosi sehingga dapat memunculkan emosi positif. Kemampuan dalam meregulasi emosi akan membantu dalam menciptakan kondisi emosi positif, kemudian hal ini berpengaruh pada pengurangan tekanan pada kondisi emosional yang berpotensi mengarah pada munculnya stres. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik.

Pada penelitian ini, analisis juga dilakukan pada hasil tes pengetahuan peserta pelatihan. Hasil analisis dengan menghitung jumlah benar pada saat *pre-test* dan *post-test* memperoleh hasil *mean rank* atau rata-rata peringkat *pre-test* yaitu rerata peringkatnya 6,17 sedangkan pada saat *post-test* rerata peringkatnya 12,83. Hasil tersebut menunjukkan rerata peringkat pada saat *post-test* lebih tinggi daripada rerata peringkat pada saat *pre-test*. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* memperoleh hasil *U-test* = 10,5 dengan nilai signifikan  $p = 0,005$ . Kriteria yang digunakan yaitu terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa perempuan yang mengerjakan skripsi di Fakultas

Psikologi UNM. Ada perbedaan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebelum mengikuti pelatihan regulasi emosi (*pretest*) dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi (*posttest*).

Bagi mahasiswa, disarankan pengetahuan tentang regulasi emosi yang didapatkan dalam pelatihan ini diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu mengendalikan emosi dan membantu mengurangi stres. Bagi fakultas, diharapkan bisa membuat kegiatan yang serupa secara berlanjut, mahasiswa dapat menerapkan dalam lingkungan akademik yang dipenuhi banyak tuntutan. Bagi peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan *pretest and posttest control group design* diharapkan dapat memperhatikan rentan waktu pemberian *pretest* dan *posttest* dan melakukan peninjauan pada kelompok eksperimen setelah pelatihan berakhir sehingga diketahui seberapa besar efek pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan stres mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S. (2014). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Afdhal, D. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UNM. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.
- Darmono, & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: PT Grasindo.
- Gomathi, K. G., Ahmed, S., & Screedharan, J. (2013). Causes of stress and coping strategies adopted by undergraduate health professions students in a University in the United Arab Emirates. *Sultan Qaboos Univ Medical Journal*, 13(3), 437-441.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93-115.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Manz, C. C. (2007). *Emotional discipline, 5 langkah menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *Undergraduate Student Health Science (Public Health Pattern)*, 34(2), 236-245.

- Munawaroh, S. (2011). *Stresor dan coping stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi*. (Online), ([Http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/12223/Stresor-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-yang-menyusun-skripsi.html](http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/12223/Stresor-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-yang-menyusun-skripsi.html), diakses tanggal 14 maret 2017).
- Nurgaheni, W. R. (2011). Pengaruh pelatihan pengendalian emosi terhadap kecenderungan agresi pada tunalaras. *Tesis*. Surakarta: Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Rozaq, A. (2014). Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Satria, D. (2009). *Skripsi dalam 30 hari*. Surabaya: PMN.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B, N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search definition. *Monograph the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi stres dan depresi: Seni menikmati hidup agar selalu bahagia*. Jakarta: Platinum.

# **EFFECTIVENESS OF EMOTION REGULATION TRAINING TO DECREASE STRESS LEVELS ON FEMALE STUDENT WORKING ON THESIS**

**Sulastri**  
(astrid07.as@gmail.com)

**Asniar Khumas**  
(hafizhdzaky@yahoo.com)

**Nur Afni Indahari Arifin**  
(afni\_arifin@yahoo.co.id)

*Faculty of Psychology, University of Makassar  
Jl. AP Pettarani Makassar, 90222*

## **ABSTRACT**

The working thesis student will feel the emotional changes such as, sadness, anxiety, fear, worry, restless, shame, and that's all feeling lead them to stress. It's because the student not being able regulated their emotions. The aim of this study is to examine the effectiveness of emotion regulation training to decrease stress levels on female student who are working on their thesis. It is hypothesized that emotion regulation training is an effective way to reduce the degree of stress on female student who are working on the thesis. Participant in this study is 18 student from Psychology Faculty of UNM who are working on their thesis. This study is an experimental research with pretest-posttest control group design. measurement effectiveness of training on stress levels reduction. The result showed that the value of the U-test = 10,5 with significant p-value = 0,008 ( $p < 0,05$ ), which indicated that emotion regulation training is effective to reduce stress level on female student who is working on their thesis.

**Keyword:** Emotion regulation Training, Stress student working on thesis.

## **PRELIMINARY**

The axecution of the thesis is the final stage that must be taken by students to graduate and get a degree. Darmono and Hasan (2004) suggested that the effort and hard work that traversed over the years only wasted when students fail in completing the thesis. Satria (2009) explains that students consider workmanship thesis or final project

is the most difficult time for getting assignments in college.

Munawaroh (2011) states that the problems experienced by many students who work on the thesis that the difficully in finding a reference, relationship with supervisor, laziness, problems related to the title of the thesis, the demands of family and parents to quickly pass, financial problems during thesis process, and

the subject of research. Darmono and Hasan (2004) suggests that the process of doing thesis can make students vulnerable to stress.

A study conducted by Gomathi, Ahmed, and Screedharan (2013) found that stressors that are often experienced by students can be classified into three domains: first, related to academic, both psychosocial and health third. Stressors associated with academic and psychosocial particularly often experienced by a graduate student. It is generally caused by the completion of thesis. Thesis can be completed in a certain time period, but not a few students who have difficulty in the process path. In addition, the demands of the parents themselves to be a burden for students.

Result of previous studies about stress in students who worked on the thesis conducted by Rozaq (2014) showed that students experience stress in working thesis with symptoms that appear most frequently the symptoms of tendon tension, irritability, decreased productivity, it is difficult to make a decision. A similar incident also demonstrated by student work on the thesis at the Faculty of Psychology UNM. Based on the initial data collection on students doing thesis, showed symptoms of stress to the thesis, such as physical symptoms, emotional, cognitive, behavioral, and interpersonal symptoms.

The feeling you get when working on a thesis always feel worried, lazy, sad, devastated, fear, guilt, procrastination, and the difficulty in finding the literature. Undeniably, the difficulties in working thesis

stressors potentially be higher in students who will be indicated experiencing stress.

Students working on the thesis needs to understand and be aware of the emotions that arise from within himself and should have the ability to organize and manage effectively. The ability to manage and regulate their emotions begin to realize the emergence of emotion, then trying to understand and accept the emotion. If the student is unable to control emotional responses, it will be a negative impact is felt both physically and psychologically.

One way in which the students cope with stress is to control the emotions they experienced. Manz (2007) suggested that when the emotions do not fit a particular situation, then the emotional response can lead people in the wrong direction, causing stress. Emotional response of the stress experienced by the students will make their experience a decline in concentrate, more often worried, often think negatively, will decrease a sense of humor, difficulty in making decisions, and the mood became erratic. The existence of these circumstances can make the students to be not optimal in doing any activity, including completion of the final project.

Manz (2007) explains that people often try to regulate emotional responses so that emotion can be more helpful to reach the goal, so we need a strategy that can be applied to deal with emotional situations in the form of emotion regulation that can reduce negative emotions and responses attitude improper function. Reivich and Shatte (2002) suggested

that emotion regulation is the individual's ability to control or regulate emotions. There are two important things related to emotion regulation of serenity (calming) and the focus (focusing), individuals capable of managing both these skills can help defuse the emotion, focusing thoughts that interfere with and reduce stress.

Gross and Thompson (2007) suggested that individuals who are able to regulate emotions well will be able to maximize the positive and minimize the feeling of negative feelings and be able to overcome the problems experienced with the good. Conversely, if the emotion regulation ability is low, the individuals concerned will experience ongoing stress even more susceptible to stress when faced with pressure.

This study focused on women because women students have higher stress disorder than men. Research in the United States (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006) found that women tend to have higher levels of stress than men. In general, women are stressed 30% higher than in men.

Based on the above exposure, the researchers wanted to see how the effectiveness of the training of emotion regulation on female students who are experiencing stress in workmanship thesis.

## **LITERATURE REVIEW**

Wirawan (2012) revealed that stress is a reaction that occurs in individuals because it is caused by high environmental demands, where the balance between strength and ability impaired. Lubis (2009), defines stress as a form of individual interaction with the environment is

considered to be burdensome because it exceeds the individual's ability.

Gunawati, Hartati, and Listiara (2006) states that an individual who was working on a thesis often stressed. Such individuals respond to problems or obstacles encountered during the process of thesis as something threatening, challenging, and endanger themselves associated with physiological, emotional, cognitive, and behavioral. Individuals feel their inability in the face of existing sources of stress and causes the pressure inside him.

Gross (1998) suggested that emotion regulation is an individual process influence the emotions, when individuals feel, and how individuals experience and express the emotion. The process includes lowering and raising the positive and negative emotions (Gross, 1999). The ability to regulate emotions will help in creating a positive emotional state, then it affects the reduction of pressure on the emotional state that could potentially lead to the emergence of stress.

Thompson (1994) suggested that individuals who have any regulation of high emotion can find out what is felt, thought and what is the background to perform an action, is able to evaluate the emotions experienced, so act rationally and not emotionally, and able to modify the emotions experienced by the individual so it is possible to avoid prolonged stress.

## **METHOD**

The dependent variable in this research is the thesis work stress, a condition in which individuals

experience stress caused by the demands of the individual causing difficulty in resolving a case. In this study, the stress in question is the stress experienced by students in completing their thesis both physically and psychologically. The independent variables in this study is the training of emotion regulation, namely the planned activities undertaken to recognize, express and manage the emotional reactions of individuals, and aware of the emotional situation to predict responses will appear. This training aims to train individual skills in managing negative emotions into positive emotions maladaptive and adaptive, so the stress of student work on the thesis can be decreased.

The population in this study were female students at the Faculty of Psychology 2010-2012 UNM forces that are working on the thesis that as many as 59 people scale back stress. The samples in this study using purposive sampling technique. The total sample in this study were 18 people who have high stress levels. The subject will be divided into two groups: the experimental group and the control group each consisted of nine people. The experimental group will be given treatment in the form of training of emotion regulation, while the control group was given no treatment at all.

This research uses experimental design pretest-posttest control group design. The influence of independent variables and the dependent variable was analyzed by calculating the gain score, which is the difference between pretest and posttest scores (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2011). The scale used in this research that

stress scale developed by Afdal (2012) based on the theory advanced by Misra, et al (2000) that the physiological symptoms, emotional symptoms, gejalakognitif, behavioral symptoms. Determine the stress scale research subjects who had high stress levels and serve as a reference to determine the decrease in the level of stress on the subject over with reference to the pretest posttest.

The type of scale used in this measurement is a Likert scale models. Stress scale consisted of 42 item and having tested there are 35 item is left with an alpha value of 0.93 which shows the reliability of the stress scale in this study was high. Emotion regulation training modules used in this study is the module that was developed by researchers. The training module on emotion regulation, there are four such material familiar material stress, recognize emotions, emotion regulation strategies and relaxation mindfulness.

The hypothesis in this study was tested by testing statistical analysis Mann Whitney U-test by calculating the gain score because after test results showed no significant assumptions. If the probability  $<0.05$ , significant results are significantly different between the two groups. If the probability  $>0.05$  then the results are not significant, which was not significantly different between the two groups.

## RESULTS AND DISCUSSION

The results of the study are described through a form of empirical mean, standard deviation, minimum stress levels, and maximum, as well as stress levels on

sujek katerogi. The results of the measurement of stress levels in the experimental group showed that the average level of stress at the time of pre-test that is 83.7. The maximum stress level is 102 and the minimum stress level was 96. The mean level of stress at the time of post-test that is 79.8. The maximum stress level is 84 and the minimum stress level is 77.

The results of the measurement of stress levels in the control group showed that the average level of stress at the time of pre-test that is equal to 86,9. The maximum stress level is 103 and the minimum stress level is 97. The mean level of stress at the time of post-test that is equal to 86.2. The maximum stress level is 90 and the minimum stress level is 83.

The results of the measurement of stress levels in the experimental group and the control group showed that the pre-test whole subject at the high category. Post-test results showed that all subjects that are in the low category in the experimental group, while the control group only two subjects that are in the low category. It shows a decrease in the level of stress on the eleventh subject of research.

The analysis of the experimental group gained an average of 83.7 on the results of the stress scale before treatment is given. Average stress levels decreased after treatment is given in the form of training of emotion regulation in this study, the mean decrease in the level of stress on the subject amounted to 79.8.

Test results on the analysis of research data obtained from the response answers were filled by trainees. Descriptive analysis

performed in this study obtained a general description related to high stress levels in students who work on the thesis. The results obtained from pre-test results on the stress scale can be seen the level of stress in the experimental group and the control group showed that the whole subject at the high category.

Based on these results it can be seen that the workmanship can make a student thesis indicated experiencing stress. This is consistent with that proposed by Darmono and Hasan (2004), which suggests that the process of doing thesis can make students vulnerable to stress. Students who are stressed at the time of construction paper can be impaired physical, emotional, intellectual, and interpersonal.

The analysis of the experimental group gained an average of 83.7 on the results of the stress scale before treatment is given. Average stress levels decreased after treatment is given in the form of training of emotion regulation in this study, the mean decrease in the level of stress on the subject amounted to 79.8. The results of the analysis of mean rank or average ratings for each group, the experimental group average of 12.83 ranks, whereas the control group the average rank of 6.17. The results showed the average ratings experimental group was higher than the average of the control group ratings.

Based on the above results it can be seen that the provision of such treatment an effective emotion regulation training lower stress levels than without treatment administration. That means, students are working on the thesis needs to



know ourselves, to understand and be aware of the emotions that arise from within himself and should have the ability to organize and manage them effectively. This is consistent with the statement that written trainee stating that after the training, the participants now know the importance of knowing their potential so as to identify the advantages and disadvantages yourself, knowing barriers experienced so that it can help participants manage state pressed effectively and can take action preventive to overcome them, and to know the importance of having emotion regulation so as to increase positive emotions and reducing negative emotions and reduce stress. Tesebut proven with worksheets given to trainees.

This is consistent with that put forward by Manz (2007) that one of the ways in which students in coping with stress is to control the emotions they experienced. When emotions do not fit a particular situation, then the emotional response can lead people in the wrong direction, causing stress. Emotional response of the stress experienced by the students will make their experience a decline in concentrate, more often worried, often think negatively, will decrease a sense of humor, difficulty in making decisions, and the mood became erratic. The existence of these circumstances can make the students to be not optimal in doing any activity, including completion of the final project.

The hypothesis of this training is no difference in stress levels between the thesis of student work before and after training of emotion regulation.

The results of the analysis of mean rank or average ratings for each group that is in the experimental group average of 12.83 ranks while in the control group the average rank of 6.17. The results showed the average ratings experimental group was higher than the average of the control group ratings.

Training will be considered effective if there is an increase in the average (mean) score of a significant degree of stress in the experimental group after training of emotion regulation. The criteria used ie if  $p < 0.05$ , significant results are significantly different between the two groups. The results of analysis by calculating the gain score of the experimental group and the control group gained value  $U\text{-test} = 10.5$  with significant  $p$  value = 0.008 ( $p < 0.05$ ). These results indicate that the results obtained are significant, which is no difference in stress levels between the thesis of student work before and after training of emotion regulation. Therefore, training of emotion regulation is effective to reduce the stress levels of student work on the thesis.

Emotion regulation is one of the strategies to cope with stress. Gross (1998) suggested that emotion regulation is an individual process influence the emotions, when individuals feel, and how individuals experience and express the emotion. Stress student work on the thesis that no intervention by changing the problem, however, because the subject still have to deal with the thesis as an obligation and a requirement to graduate and get a glass of scholars. Therefore, training of emotion regulation is designed to

change the way students are working on a thesis on the pressures and constraints are obtained.

Hypothesis testing is done by a statistical test is the Mann Whitney U-test to gain score which is a non-parametric measurements. Mann Whitney U-test was used to see if there is an influence of emotion regulation training to decrease stress levels in students who work on the thesis.

	Group	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stress	1.00	9	12.83	115.50
	2.00	9	6.17	55.50
	Total	18		

The results of the analysis of mean rank or average ratings for each group, the experimental group average of 12.83 ranks, whereas the control group the average rank of 6.17. The results showed the average ratings experimental group was higher than the average of the control group ratings.

Based on the above results it can be seen that the provision of such treatment an effective emotion regulation training lower stress levels than without treatment administration. That means, students are working on the thesis needs to know ourselves, to understand and be aware of the emotions that arise from within himself and should have the ability to organize and manage them effectively.

This is consistent with that put forward by Manz (2007) that one of the ways in which students in coping with stress is to control the emotions they experienced. When emotions do not fit a particular situation, then the emotional response can lead people

in the wrong direction, causing stress. Emotional response of the stress experienced by the students will make their experience a decline in concentrate, more often worried, often think negatively, will decrease a sense of humor, difficulty in making decisions, and the mood became erratic. The existence of these circumstances can make the students to be not optimal in doing any activity, including completion of the final project.

Based on the results above can be seen that the treatment of training regulations emotion effective reduce the stress compared with without the provision of treatment. That means, students who do thesis need to know who, understand and realize emotion arising from in him and it must have the capacity to organize and manages it effectively.

This is in accordance with as suggested by Gross (manz, 2007) that one of the ways done student in stress is overcome with emotion control that had happened to him. When emotions are not in accordance with a given situation, then an emotional response could guide individual in the wrong direction so as to cause stress. An emotional response from stress what happened to the students will make them experienced a decline in concentrate, more often worry, often think negative, a downturn to a sense of humor, difficulty in making a decision, and the mood be uncertain. The existence of this condition can make students become not optimum in working on all the activity, including the completion of their final task.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Gain score
Mann-Whitney U	10,500
Wilcoxon W	55,500
Z	-2,673
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,006 <sup>b</sup>

The results of analysis by calculating the gain score of the experimental group and the control group gained value U-test = 10.5 with significant p value = 0.008 ( $p < 0.05$ ). These results indicate that the results obtained are significant, which is no difference in stress levels between the thesis of student work before and after training of emotion regulation. Therefore, in this study  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. Thus, emotion regulation training is effective to reduce the stress levels of student work on the thesis.

This is consistent with the results of research by Nugraheni (2011) about the influence of emotion regulation training have a positive impact. The research results proved that the training of emotion regulation has a positive impact in accordance with the training, positive impact felt by students working on theses after training is the reduced stress levels.

It fits well with the research conducted by Aesijah (2014) which states that the ability to recognize emotions in a way to classify emotions, analyze the events leading up to the emotions and emotional control that can bring positive emotions. The ability to regulate emotions will help in creating a positive emotional state, then it affects the reduction of pressure on the emotional state that could

potentially lead to the emergence of stress. Gross and Thompson (2007) suggested that individuals who are able to regulate emotions well will be able to maximize the positive and minimize the feeling of negative feelings and be able to overcome the problems experienced with the good.

In this study, analysis was also performed on the results of tests of knowledge of participants. The results of analysis by calculating the correct amount at the time of the pre-test and post-test results obtained mean rank or average pre-test ratings are an average ranking of 6.17, while in post-test average of 12.83 ranks. The results showed the average ratings during the post-test was higher than average ratings in pre-test. The results of the analysis of the pre-test and post-test results obtained U-test = 10.5 with significant p value = 0.005. The criteria used are significantly different between the two groups. These results indicate increased knowledge of participants after the training of emotion regulation.

## CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS

Hypothesis test results show that the training of emotion regulation is effective to reduce the stress levels of students woman doing thesis at the Faculty of Psychology UNM. There are differences in stress levels of student work on the thesis before the training of emotion regulation (pretest) and after training of emotion regulation (posttest).

For students, it is recommended knowledge of emotion regulation is obtained in this training is applied in everyday life, so it can help to

control your emotions and helps reduce stress. For faculty, is expected to make similar activities are continued, the student can apply in the academic environment filled with many demands. For further research, in conducting experimental study using pretest and posttest control group design is expected to pay attention to vulnerable time of administration pretest and posttest and conduct a review of the experimental group after the training ended in order to know how big the effects of emotion regulation training in reducing student stress.

## REFERENCE

- Aesijah, S. (2014). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Afdhal, D. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UNM. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.
- Darmono, & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: PT Grasindo.
- Gomathi, K. G., Ahmed, S., & Screedharan, J. (2013). Causes of stress and coping strategies adopted by undergraduate health professions students in a University in the United Arab Emirates. *Sultan Qaboos Univ Medical Journal*, 13(3), 437-441.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93-115.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Manz, C. C. (2007). *Emotional discipline, 5 langkah menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *Undergraduate Student Health Science (Public Health Pattern)*, 34(2), 236-245.
- Munawaroh, S. (2011). *Stresor dan coping stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi*. (Online), (<http://library.gunadarma.ac.id/repository/view/12223/>) Stresor-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-yang-menyun-

- skripsi.html, diakses tanggal 14 maret 2017).
- Nurgaheni, W. R. (2011). Pengaruh pelatihan pengendalian emosi terhadap kecenderungan agresi pada tunalaras. *Tesis*. Surakarta: Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Rozaq, A. (2014). Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Satria, D. (2009). *Skripsi dalam 30 hari*. Surabaya: PMN.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B, N. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search definition. *Monograph the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi stres dan depresi: Seni menikmati hidup agar selalu bahagia*. Jakarta: Platinum.